



Sut i gyfrifo'ch ôl troed carbon

Dim ond at ddibenion dangosol y dylid defnyddio'r data hwn ac ni ddylid dibynnu arno fel datganiad o ffaith:
Mae'r data yn gywir ym mis Rhagfyr 2024

Gwyllo'r teledu am awr

Teledu daearol	170g
----------------	------

Ffrydio	206g
---------	------

Un bwlb golau yn goleuo ystafell

Am awr	7.5g
--------	------

Defnyddio cyfrifiadur/
gliniadur am awr

Bwrdd gwaith a sgrin 11.8g

Gliniadur a sgrin 13.1g



Chwarae gemau cyfrifiadur
am awr

Lawrlwytho 47g

Cwmwl/ffrydio gemau 149g



Cymryd cawod

5 munud 145g



Defnyddio peiriant sychu
gwallt

10 munud 150g



Teithio mewn car

1 filltir 211g



Berwi tegell

Unwaith 50g



Tostio 2 dafell o fara

Unwaith 71g



Defnyddio popty microdon

1 munud 2.5g



Golchi'r llestri

Rhedeg peiriant golchi llestri
am 1 cylch yn y modd eco 470g

Golchi llestri mewn powlen
o ddŵr cynnes â llaw 360g

Golchi llestri â llaw o
dan dap o ddŵr cynnes
yn rhedeg 3,000g



Golchi un llwyth ar:

40 gradd, a'i hongian
i sychu ar lein ddillad 700g

40 gradd, a'i sychu mewn
peiriant sychu dillad 2,400g



Rhedeg oergell-rhewgell

1 awr 7.3g



Ffrydio cerddoriaeth

1 awr 55g



Dysgu yn yr amgylchedd naturiol, dysgu amdano a dysgu ar ei gyfer.

Chwilio am fwy o adnoddau dysgu, gwybodaeth a data?

Ewch i <https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu>

Fformat gwahanol: print bras neu iaith arall, cysylltwch â:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk, 0300 065 3000

